



Tormentas Eléctricas

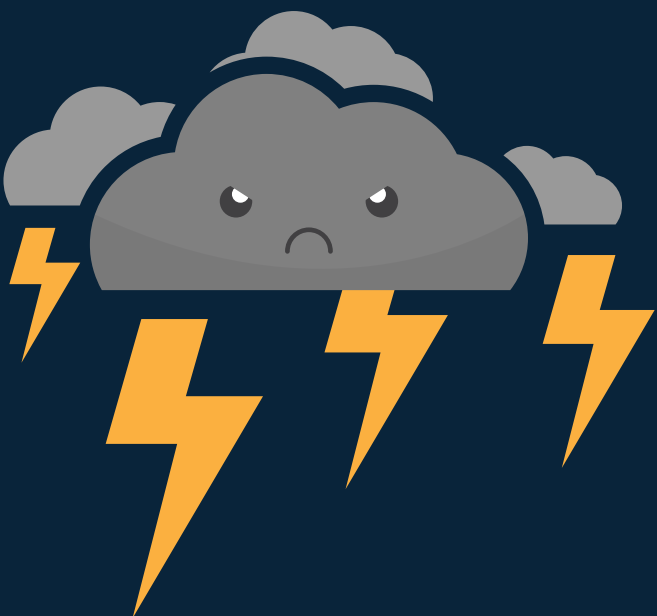
Estas tormentas se caracterizan por **descargas bruscas de electricidad atmosférica**, que se manifiestan en rayos y truenos.

¿QUÉ HACER ANTES DE UNA TORMENTA ELÉCTRICA?



- **Asegura objetos del exterior** que puedan desprenderse o causar daños con el viento
- **Revisa la instalación eléctrica** de tu hogar o negocio y asegúrate que tenga tierra física
- **Quita las ramas secas de los árboles**, para evitar incendios en caso de que le caiga un rayo
- Está **atento a los avisos que emite el Servicio Meteorológico Nacional** cada seis horas (smn.conagua.gob.mx)

¿QUÉ HACER DURANTE DE UNA TORMENTA ELÉCTRICA?



- **Aléjate de los lugares altos** y **busca un refugio** que no pueda inundarse
- **Apártate de zonas abiertas** como cultivos, terrazas y azoteas
- **No te mojes ni corras en la lluvia**, esto causa turbulencia en el aire y atrae a los rayos
- **Evita hacer contacto** con cualquier **objeto de metal**, ya que conducen la electricidad
- **No te resguardes** debajo de árboles o rocas
- **Evita contacto** con cualquier **corpo de agua o zonas mojada**
- **Apaga los objetos de localización** y transmisión como celulares, GPS, walkie-talkies y aparatos electrodomésticos
- **Desconecta** computadoras y **cualquier objeto que pueda dañarse** con la variación de voltaje

Cómo protegerse de las descargas eléctricas de la tormenta



En el hogar

- Cierra puertas y ventanas para evitar corrientes de aire
- Evita acercarte a las ventanas mientras estén abiertas
- Desconecta los aparatos eléctricos, así como antenas de TV y cable
- Evita el contacto con el agua
- Mantente aislado y siéntate en una silla de madera



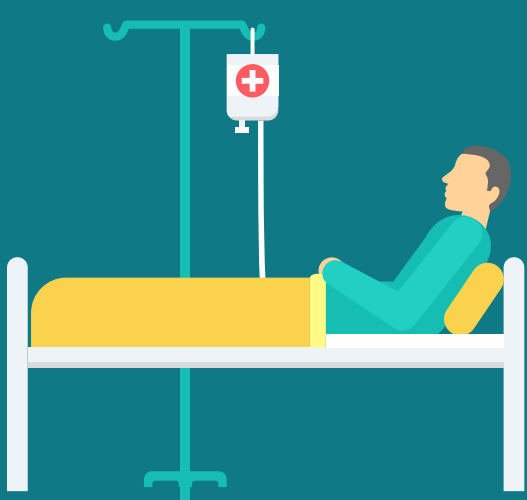
En el exterior

- Si estás en grupo y ocurre una tormenta, dispersarse unos metros.
- Si te acompañan menores, mantén contacto visual y verbal con ellos a la distancia.



En el auto

- Apaga el vehículo, cierra las ventanas y apaga el radio
- Evita que haga contacto con cualquier objeto metálico en el exterior



Las principales lesiones causadas por la caída de un rayo durante una tormenta eléctrica son:



Quemaduras en la piel



Ruptura de tímpano



Lesiones en la retina



Caída al suelo por onda expansiva



Lesiones pulmonares y lesiones óseas



Lesiones cerebrales



Estrés-pos-traumático



Paro respiratorio



Muerte



Paro cardíaco



Pérdida de visión y audición



Caída al suelo por agarrotamiento muscular debido a una tensión de paso ligera



Ruptura de huesos y daños al sistema nervioso